

”Högekänsligheten är min ständiga källa till inspiration”

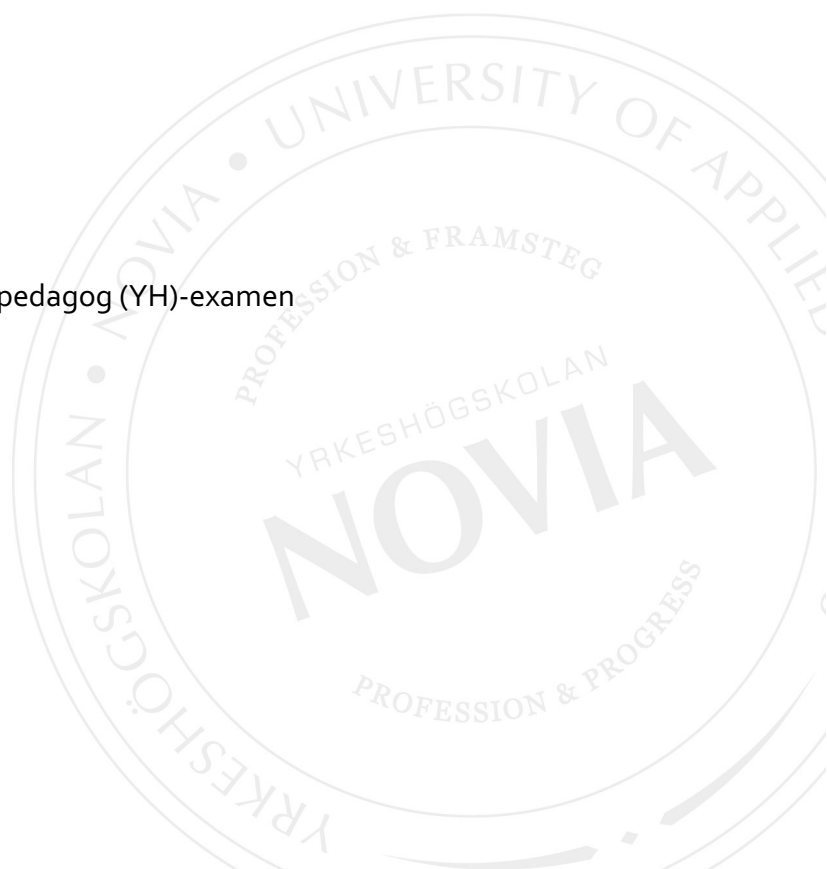
En studie kring högekänslighet i musikerskapet

Fanny Sjöling

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen

Utbildningen i musik

Jakobstad 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Fanny Sjölin

Utbildning och ort: Musik, Jakobstad

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Bettina Backström-Widjeskog

Titel: "Högekänsligheten är min ständiga källa till inspiration" – En studie kring högekänslighet i musikerskapet

Datum 19.4.2017

Sidantal 35

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med arbetet är att öka medvetenheten om vad högekänslighet är och att undersöka hur musiker uppfattar personlighetsdraget. Frågorna som ställs är: Vad är högekänslighet? Vilka utmärkande drag finns bland högekänsliga musiker relaterat till sociala relationer, prestationer och kreativitet? Vilken nytta respektive utmaning upplever musiker med att vara högekänslig? För att besvara forskningsfrågorna använder jag en fenomenografisk forskningsansats, som datainsamlingsmetod intervjuer av sju högekänsliga musiker och litteraturstudier.

Cirka 20 % föds högekänsliga, med ett nervsystem som är extra mottagligt för inre och yttre stimuli. Resultaten visar att utmärkande drag som förekommer hos respondenterna kan uppfattas både som en nytta och utmaning i musikerskapet. Det är främst i den kreativa dimensionen av musikerskapet som respondenterna ser högekänsligheten som en nytta. Personerna har ett kreativt behov och de har en stark känslomässig koppling till musiken. Gällande sociala relationer och prestationer är högekänsligheten på många sätt en utmaning. Medvetenheten kring de utmärkande dragens inverkan på individen är en hjälp för att undvika överbelastning. Resultaten överensstämmer med de fakta som framkommit i litteraturstudien.

Språk: svenska

Nyckelord: högekänslighet, HSP, musiker, fenomenografi

BACHELOR'S THESIS

Author: Fanny Sjölin

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialization: Music pedagogue

Supervisor(s): Bettina Backström-Widjeskog

Title: "Being highly sensitive is my endless source of inspiration" – A study about highly sensitive musicians

Date 17.4.2017 Number of pages 35

Appendices 1

Abstract

The aim of this thesis is to increase the awareness of what it takes to be a highly sensitive person and to explore how musicians perceive this personality trait. My research questions are: What is highly sensitive? Which traits appear among highly sensitive musicians related to social relations, performance and creativity? What benefits and challenges do the highly sensitive musicians experience? My research is conducted using a phenomenographical approach, based on a literature study and interviews with 7 highly sensitive musicians.

Approximately 20 % are born highly sensitive, with a nervous system hypersensitive to internal and external stimuli. The respondents perceived their characteristic features as both a benefit and a challenge in their musicianship. One study result is that highly sensitive musicians experience sensitivity as a benefit to their creativity. The respondents are creative and experience an emotional connection to music. When it comes to social relations and performance, being highly sensitive is a challenge in many ways. Overstimulation may be avoided by being aware of how the traits affect individuals. Overstimulation is an obstacle in social relations, performance and creativity related to musicianship. The results conform with data which appeared in the literature study.

Language: swedish

Key words: highly sensitive person, HSP, musician, phenomenography

Innehållsförteckning

1	Inledning	4
1.1	Syfte och forskningsfrågor	5
1.2	Arbetets disposition	5
2	Högekänslighet - ett personlighetsdrag?	6
2.1	Personlighet och personlighetsdrag	6
2.2	Högekänslighet.....	8
2.2.1	Modellen DOES	9
2.3	Stimulering och överbelastning.....	10
3	Högekänslighet och musikskap utgående från tre dimensioner	12
3.1	Högekänslighet och sociala relationer.....	12
3.1.1	Extroversion och introversion	13
3.2	Högekänslighet och prestationer	14
3.3	Högekänslighet och kreativitet	15
4	Undersökningen	16
4.1	Den fenomenografiska forskningsansatsen.....	16
4.2	Genomförande.....	17
5	Resultatredovisning och analys.....	19
5.1	Högekänsliga musiker och sociala relationer	19
5.2	Högekänsliga musiker och prestationer	23
5.3	Högekänsliga musiker och kreativitet	27
6	Sammanfattande diskussion	31
6.1	Fortsatt forskning	32
6.2	Den pedagogiska nyttan	32
6.3	Avslutning.....	33
	Referenser	34
	 Tabell 1: Utmärkande drag bland högekänsliga musiker relaterat till sociala relationer.....	22
	Tabell 2: Utmärkande drag bland högekänsliga musiker relaterat till prestationer	27
	Tabell 3: Utmärkande drag bland högekänsliga musiker relaterat till kreativitet	29

1 Inledning

För några år sedan läste jag boken *Drunkna inte i dina känslor* (Hägglund & Dahlin, 2012). Den var min första kontakt med begreppet högekänslighet (HSP - Highly sensitive person). Jag märkte att jag besitter detta personlighetsdrag och plötsligt fick jag en djupare förståelse för mig själv och varför jag fungerar, känner, tänker och beter mig som jag gör. Jag började läsa böcker och artiklar om ämnet och kände igen mig i det mesta jag läste.

Jag har alltid sett mig själv som en utåtriktad och kreativ person. Men när jag är inne i stressiga perioder drar jag mig tillbaka och kan plötsligt känna mig överväldigad, hjälplös och nedstämd. Känslorna och tankarna mellan att vara på topp, på botten och på topp igen kan växla hastigt vilket kan bli förvirrande både för mig själv och människorna omkring mig.

Yrket som musiker är på många sätt speciellt. Vi har oregelbundna arbetstider och vårt jobb är väldigt prestationsinriktat. Stressiga perioder är oundvikliga och vi måste ha en god social kompetens. Vi utsätts för kritik och beröm, vi ska ha disciplin och motivation för att ständigt utvecklas i vår profession. Om vi då är känsliga för alla intryck och vårt känsloliv pendlar mellan toppar och dalar kan det bli en utmaning att till exempel prestera då det gäller.

För att få reda på om du är högekänslig eller inte kan du göra ett test¹ utformat av forskningspsykologen Elaine N. Aron (1996). Vi behöver förstås förhålla oss kritiska till forskningen och vara försiktiga med att "diagnostisera" varandra men jag vill påstå att jag lärt mig mycket och även förstår mig själv bättre genom det jag läst om högekänslighet hittills. Jag undrar om högekänsliga verkligen är en distinkt grupp eller om människor helt enkelt är känsliga på olika sätt? Jag vill öka min förståelse för personlighetsdraget och genom ökad medvetenheten lära mig tackla de utmaningar jag möter som högekänslig musiker. Vi får inte glömma att varje person är individuell men jag hoppas att detta arbete kan vara till hjälp inte bara för mig själv utan också för andra. Eftersom jag ser mig själv som en högekänslig person har jag valt att använda ett personligt perspektiv framför ett

¹ <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

akademiskt språkbruk i arbetet.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Det övergripande syftet med arbetet är att öka medvetenheten om vad högekänslighet är och undersöka vilken nytta och utmaning personlighetsdraget medför i yrket som musiker. Jag koncentrerar mig på tre centrala dimensioner av yrket: *sociala relationer*, *prestationer* och *kreativitet*. Utifrån det övergripande syftet ställer jag följande forskningsfrågor:

1. Vad är högekänslighet?

2. Vilka utmärkande drag finns bland högekänsliga musiker relaterat till sociala relationer, prestationer och kreativitet?

3. Vilken nytta respektive utmaning upplever musiker med att vara högekänslig?

1.2 Arbetets disposition

I den teoretiska bakgrundsteckningen i kapitel två behandlas begrepp så som personlighet och personlighetsdrag, samt presenteras tidigare forskning kring högekänslighet. I kapitel tre har jag valt att se på tre dimensioner beträffande högekänslighet och musikerskap: sociala relationer, prestationer och kreativitet. I det fjärde kapitlet behandlas den fenomenografiska studiens genomförande. Resultatet av min undersökning presenteras och analyseras i kapitel fem. Målet är att i detta kapitel finna svar på forskningsfrågorna. I kapitel sex diskuteras forskningsfrågorna och resultatet av forskningen.

2 Högekänslighet - ett personlighetsdrag?

Vad är högekänslighet, kan det klassas som ett personlighetsdrag och hur vet man om man är högekänslig eller inte? I detta kapitel presenterar jag vad psykologin säger om personlighet. I min studie är jag intresserad av att veta om personlighetsdraget högekänslighet påverkar musikern. Personlighetspsykologin är väldigt omfattande och jag har valt att lyfta fram endast de delar som enligt min mening stöder teorin om högekänslighet och som är väsentliga för min studie kring hur högekänslighet påverkar musiker.

2.1 Personlighet och personlighetsdrag

Vår personlighet är unik och den skiljer oss från andra individer. Lundh och Smedler (2007, s. 221) poängterar att personlighetspsykologin fokuserar på människors individuella sätt att fungera och handlar om att förstå och förklara personlighetsmönster.

Den ursprungliga betydelsen för ordet personlighet är "mask", som antyder att det är något som vi iklär oss för att dölja, eller maskera vårt inre sanna jag. När vi idag talar om personlighet syftar vi däremot på den inre personligheten hävdar Moxnes (2008, s.43ff). Dock frågar han sig ifall denna inre personlighet verkligen existerar. Ett grundläggande antagande i de flesta personlighetsteorier är att människor över tid tänker, känner och agerar konsistent i olika situationer. En sådan inre och stabil faktor kallas ett personlighetsdrag. Vad är då personlighetsdrag? Våra personlighetsdrag visar sig genom beteendet och ger oss en förståelse för personen.

Hur vi beter oss beror både på arv och miljö anser Moxnes (ibid.). Vi bör komma ihåg att vi har lätt för att generalisera och göra antaganden eftersom personligheter ibland uppstår i fantasin då de ofta bygger på förväntningar. Personlighetsdragen kan alltså till viss del bestå av uppfattningar vi har om andra och oss själva.

Hur kan vi då veta något om våra personlighetsdrag? Moxnes (ibid.) anser att en del personlighetsdrag så som intelligens är lättare att mäta, medan till exempel känslor och beteende är svårare att mäta. Vi beter oss på olika sätt i olika tider och olika sammanhang. Det är därför svårt att förutse hur en person kommer att bete sig i en speciell situation.

Moxnes påstår att personlighetsdrag är något konsistent medan Lundh och Smedler (2007, s.224) hävdar att vi endast kan mäta en persons *benägenhet* att fungera. Jag tror vi kan dra den slutsatsen att vi, genom att känna till personlighetsdrag, kan få en förståelse för hur en person troligen beter sig i en specifik situation, men att det är svårt att förutse en persons beteende då detta beror på tid och sammanhang.

Antalet personlighetsegenskaper som inom psykologin försökts mätas är väldigt många. Jag kommer att koncentrera mig på det som behandlar och stöder högekänslighet som ett personlighetsdrag.

Hans Eysnck (i Lundh & Smedler 2007, s. 229ff) hävdar att det finns två grundläggande personlighetsdrag som bygger på biologisk grund: neuroticism och extrovert/introvert. Neuroticism syftar på graden emotionell stabilitet/instabilitet. Graden av neuroticism har visat sig ha samband med hur reaktiv individens sympatiska nervsystem är. Extrovert/introvert-dimensionen beskriver handlingsdimensionen, det vill säga, i vilken grad utåtriktad/inåtvänd en person är. Detta tycks hänga samman med vilken nivå av stimulans personen är mottaglig för. Extroverta behöver mer yttre stimulering för att nå sin optimala aktiveringsnivå. Dessa två personlighetsdimensioner anses vara överordnande ett antal andra specifika personlighetsdrag.

Många forskare (Moxnes 2008, s.112) menar att "affekt" och dess stabilitet har en avgörande påverkan på vår personlighet. Det råder oenigheter bland forskarna över om detta ska kallas känsla, emotionell instabilitet, neuroticism, ångest eller affekt. Faktorn handlar om känslolivet och hur vi påverkas av känslorna, om vi har kontroll över dem, om de kontrollerar oss och vår förmåga att bli berörda. Moxnes kallar detta emotionell intelligens.

Ordet högekänslighet är ett relativt nytt begrepp och verkar vara något som många forskare förhåller sig kritiska till. Men vår personlighet påverkas i allra högsta grad av vår känslighet. Psykologin behandlar enligt min mening ofta högekänsligheten men använder andra ord så som neuroticism (Eysnck) och emotionell intelligens (Moxnes). Dock kan man

inte säga att dessa termer betyder samma sak. Varför många förhåller sig kritiska till högekänsligheten tror jag liksom Moxnes, beror på att vårt känslsystem är något som är ytterst svårt att mäta.

2.2 Högekänslighet

Elaine N. Aron anses vara pionjär inom ämnet högekänslighet och hon gjorde sin första forskning kring högekänslighet 1996 (Aron, 2013, s.15). Enligt Aron (ibid, s.22) finns uppskattningsvis 15 - 20 procent högekänsliga individer bland över hundra arter, vilket betyder att det inte endast är människor som kan vara högekänsliga. Denna minoritet föds med ett nervsystem som är känsligare än hos genomsnittet.

Hur uppstår personlighetsdraget? Genom test och forskning har Aron (ibid, s.21ff) kommit fram till att högekänslighet är genetiskt. Också våra erfarenheter och vår uppväxtmiljö påverkar oss och personlighetsdraget kan förstärkas eller förminsas men sällan försvinna helt. Antingen besitter man detta drag eller inte menar hon.

Vad kännetecknar en högekänslig person? Högekänsliga personer är extra mottagliga för sin emotionella och fysiska miljö, vi bearbetar alla intryck på en djupare nivå och använder oss av en viss överlevnadsstrategi: Vi stannar upp och bearbetar det vi uppmärksammat innan vi agerar. När vår situation är bekant från förr kan vi snabbt reagera på en fara eller möjlighet. Högekänsliga är alltså mer uppmärksamma för detaljer och använder sedan denna kunskap i framtiden. Det kan sägas vara en styrka men vid många tillfällen innebär högekänsligheten energislöseri.

Hägglund och Dahlin (2012, s.30) definierar högekänsligheten så här:

"Den som har en extra känslighet reagerar på fler känslomässiga intryck och reagerar starkare på stimulans utifrån och inifrån än andra och bearbetar också intryck på ett djupare plan. Det betyder INTE att vi är svagare, snällare eller mer sympatiska än andra. Det betyder INTE HELLER att andra är okänsliga och råa flåbusar som inte bryr sig om sina medmänniskor. Däremot betyder det att alla andra inte tar in lika många intryck lika djupt och därmed inte heller blir lika lätt uttröttade av stimulans."

2.2.1 Modellen DOES

För att förstå högekänsligheten på ett djupare plan vill jag lyfta fram och förklara förkortningen DOES skapad av Aron (2013, s. 23ff). Modellen är ett sätt att beskriva högekänsliga och forskningen om högekänsliga. Aron lyfter fram att DOES utgör en bra riktlinje för att förstå högekänslighet men poängterar att modellen inte är ofelbar. Alla högekänsliga personer är individuella och beter sig olika vid olika tidpunkter. Till exempel vår personlighet och vår uppväxt skiljer oss åt. Även om vi gärna identifierar oss i en grupp behöver vi komma ihåg att vi är individer.

D står för djup bearbetning. Grunden för personlighetsdraget ligger i att vi på ett djupare sätt bearbetar information. Vi relaterar och jämför alla erfarenheter med tidigare erfarenheter både medvetet och omedvetet. Undersökningar som stöder detta har gjorts bland annat genom att jämföra hjärnaktiviteten hos högekänsliga och icke-högekänsliga som gör uppgifter om och om igen.

O står för överstimulering. Högekänsliga uppmärksammar mer av det som händer i omgivningen än andra. Vi blir lätt stressade av överstimulering. Det är självklart att vi därmed blir fortare trötta än icke högekänsliga.

E står för emotionell mottaglighet. Högekänsliga personer reagerar mer på både positiva och negativa upplevelser. Forskaren Jadiza Jagiellowicz (Aron 2013, s. 26) har genom undersökningar kommit fram till att högekänsliga med en lycklig barndom reagerar ännu starkare på positiva bilder än icke högekänsliga.

E står också för empati. Genom en undersökning gjord av Bianca Acevedo (ibid) kunde konstateras att högekänsliga personer hade ökad aktivering i insula² när de såg bilder på personer som uttryckte någon känsla.

Man kunde också se ökad aktivitet i spegelneuronerna³. Spegelneuronerna är till hjälp när vi lär oss genom imitation och hjälper oss att förstå hur andra känner sig. Vi kan alltså inte bara veta hur någon annan känner sig utan också till viss grad känna samma känsla själva

²Insulan är den del av hjärnan som bearbetar känslan av kroppens inre tillstånd, kroppsliga funktioner samt kognitioner så som emotioner och empati. (Insula, 2017)

³Spegelneuron är en neuron (nervceller) som mottar och överför nervimpulser både när individ betraktar eller föreställer en annan utföra en handling, sinnesstämningar eller avsikter. (Rydén 2017)

med hjälp av dessa neuroner. Samtidigt som empatin växer starkare hos högkänsliga personer, aktiveras också områden i hjärnan som indikerar att vi vill agera. Det är ett vanligt missförstånd att känslor får oss att tänka ologiskt visar en forskning gjord av Roy Baumeister (Aron 2013, s.27).

S står för att uppfatta det subtila. Det handlar inte främst om att högkänsliga skulle ha extra skärpta sinnen, utan om att de områden i hjärnan som gör det mer komplexa bearbetandet av information aktiveras hävdar Jagiellowicz (Aron 2013, s. 24).

2.3 Stimulering och överbelastning

"Alla, vare sig de är högkänsliga eller inte, mår bäst av att varken vara alltför uttråkade eller alltför stimulerade." (Aron 2013 s.48)

Högkänslighet handlar mycket om vår känslighet för intryck och stimulering. Aron (2013 s.49ff) förklarar att stimulering är allt som väcker upp nervsystemet. Intryck vi får från omgivningen så som subtila ljud, synintryck och fysiska intryck men också inre intryck, exempelvis tankar, hunger, smärta, fantasier och planer är stimulering. Samma stimuli kan ha olika betydelse för människor eftersom vi associerar olika. Stimulering kan kännas överväldigande om vi inte har kontroll över den. Som exempel kan musik vi själv valt att lyssna på kan vara njutbart medan musiken från grannens stereo kan kännas irriterande.

Det kan ses som en självklarhet att alla har ett behov av lagom stimulans, men värt att lägga märke till är att hos en högkänslig ligger balanspunkten annorlunda än hos de flesta. Vad kan då detta resultera i? Eftersom högkänsliga uppfattar fler nivåer av stimuli än vad andra lägger märke till kan detta leda till att vi snabbare än andra blir överstimulerade och överbelastade. Överstimulering kan ge samma känslor som rädsla, ångest och stress samt en känsla av att tappa kontrollen och att inte vara kapabel att prestera sitt bästa. Det blir problem när vi försöker anpassa oss till "normen", påstår Hägglund och Dahlin (2012 s. 35ff). Trots att vi utsätts för samma situation och samma mängd stimulans, är det stor skillnad på i hur hög grad personens nervsystem påverkas, hävdar Aron (2013, s.49).

Högkänslighet är alltså ett personlighetsdrag som cirka 20 procent av oss besitter.

Högekänsligas sätt att reagera och fungera är därmed annorlunda än hos majoriteten vilket kan innebära en del förvirring men också många styrkor, om vi lyckas upptäcka dem hos oss själva och varann. Att vara högekänslig är inte att vara bättre eller sämre, det innebär helt enkelt att vara annorlunda. I följande kapitel diskuteras relationen mellan högekänslighet och musikerskap.

3 Högekänslighet och musikerskap utgående från tre dimensioner

Musikeryrket innebär många utmaningar för högekänsliga. Vi behöver vara stresståliga och kunna prestera då det gäller. Vi ska vara sociala, drivna, kreativa människor. I min studie har jag valt att se på högekänsligheten ur tre dimensioner som jag anser vara väsentliga i yrket som musiker. Dessa tre dimensioner är sociala relationer, prestationer och kreativitet. Jag diskuterar dimensionerna utgående från tidigare forskning kring högekänslighet och musikerskap samt min egen förståelse för ämnet.

En kvantitativ studie gjord av Magnus Lindholm (2015, s.19) visar att högekänslighet oftare förekommer bland musiker än bland icke-musiker och att högekänsligheten till och med kan ses som ett utmärkande drag hos en musiker. Detta stöder även tidigare forskning gjord av Kemp (1996, s. 76), där han hävdar att musiker är en särskilt känslig grupp.

Lindholm (2015, s.23) poängterar att medvetenheten om högekänslighet kan hjälpa oss i val av livsstil och yrke men även för att kunna undvika stress, ångest och utmattning. Från en musikers synvinkel kan medvetenheten hjälpa oss att undvika överbelastning, för att till exempel kunna prestera optimalt eller få ut så mycket som möjligt ur våra musikaliska kvaliteter.

3.1 Högekänslighet och sociala relationer

Högekänslighet är ett personlighetsdrag som påverkas inte bara av arv och miljö utan också av vår personlighet. Genom att förstå om vi är extroverta eller introverta kan vi undvika överbelastning och förstå samt hantera vår högekänslighet. Genom denna medvetenhet kan vi reda ut vad det är som tar och vad som ger oss energi och vilka typer av arbetssätt och -uppgifter som passar oss bäst.

3.1.1 Extroversion och introversion

Finns det ett samband mellan högekänslighet i relation till introversion och extroversion? Aron (2012, s.157) hävdar att högekänsliga ofta uppfattats som introverta men att 30% av oss faktiskt är extroverta. Högekänslighet utesluter alltså ingetdera av personlighetsdragen.

Jonkman (2013, s.12ff) betonar att introversion är ett av de äldsta begreppen inom psykologi och har kallats för "modern till alla personlighetsdrag". Ur ett psykologiskt perspektiv kan man få en uppfattning om sitt personlighetsdrag genom att ställa följande fråga till sig själv "Får du energi genom att umgås med andra människor, eller genom att sitta själv på kammaren och grubbla?" (Jonkman 2013, s. 17). Studier med enäggstvillingar har kunnat bevisa att introversion är genetiskt och att man kan mäta graden av introvert/extrovert. Att vara mittemellan extrovert och introvert kallar Jonkman för ambivert. Han är övertygad om att vår grad av introvert/extrovert är det som mest definierar oss som personer.

Kemp (1996, s. 40) anser att musiker generellt har en tendens att vara introverta, men i dagens samhälle ses extroversion ofta som ett ideal hävdar Jonkman (2013 s. 17-20). Exempel på sådana uppfattningar är till exempel att "det bästa arbetsresultatet uppnås i grupp" eller att "ensamma människor har tråkigare än de som har sällskap" och "barn ska lära sig säga ifrån och stå för sina åsikter". Innan 1950-talet var det viktigare att passa in och att vara en tystlåten "arbetshäst".

Susan Cain (2012) framhåller att introversion inte är det samma som att vara blyg. Blygsel är en rädsla för att bedömas socialt medan introversion handlar mer om hur du reagerar på stimulans, inklusive social stimulans, hävdar hon. Även Cain påpekar att vårt samhälle är anpassat efter det extroverta idealet.

Enligt min uppfattning är social kompetens viktig i musikeryrket. Vi behöver kunna samarbeta, ge ett gott första intryck och inte vara rädd för att knyta nya kontakter. Även som musiker ses alltså egenskapen extrovert som en fördel. Är extrovert då det samma som social? Jonkman (2013, s. 17ff) förklarar skillnaden mellan socialt behov och social kompetens. Ifall en person beskriver sig själv som social idag tolkar vi det ofta automatiskt

som något positivt. Att vara social behöver inte betyda att en person har social kompetens utan det kan tyda på ett socialt behov. Moxnes (2008, s.43) poängterar att social kompetens kan finnas hos både extroverta och introverta personer.

Medvetenheten om vår personlighet kan alltså hjälpa oss i att undvika överstimulans. Hägglund och Dahlin (2012, s.70ff) lyfter fram att högekänsliga ibland kan ha svårt att förstå vad det är som tröttar ut oss. Vi kan ha svårt att veta vad vi uppfattar i vår omgivning eftersom vi har lätt för att blanda ihop egna och andras känslor, fantasi och verklighet. Hägglund och Dahlin anser att trötthet sänker vår förmåga att skilja på våra upplevelser.

Många högekänsliga skapar nya jobb för att få jobba med sin sanna livsuppgift. Aron (2013 s. 186) tipsar om att ta hjälp av medarbetare för att få hjälp med saker som överstimulerar en. Är man till exempel en introvert person kan man ta hjälp av en extrovert för att utföra vissa uppgifter. Jag har sett många band splittras då inspirationen och drivkraften försvinner. I sammanhang där vi samarbetar med andra skulle det vara en fördel att känna till personligheterna. Den extroverta kunde till exempel sköta bokningar och marknadsföring medan den introverta kan sköta planering och koordinering.

3.2 Högekänslighet och prestationer

Att vara musiker innebär mycket fokus på prestationer och en god förmåga att ta emot både kritik och beröm. Det kan vara förvirrande både för oss själva och för omgivningen att vi i ena stunden är starka, drivna människor fulla av idéer och energi medan vi i nästa stund är kraftlösa och nerbrutna (Hägglund & Dahlin 2012, s.13). För att kunna prestera bra behöver vi tillräckligt med återhämtning. Vår förmåga att prestera och återhämtning hänger alltså ihop.

Aron (2013, s.197) betonar att högekänsliga presterar sämre under observation och att vi bör undvika otrevliga och stressande miljöer. För en musiker är det svårt att undvika detta och då kan det vara en idé att försöka hitta tillvägagångssätt i situationer då vi känner oss överbelastade. Hägglund och Dahlin (2012, s.147ff) ger exempel på strategier: Stäng ögonen för en stund, ta en promenad eller gå in i ett mörkt rum, ändra på kroppshållningen eller avbryt det du håller på med genom att göra något praktiskt. Tänk på hur du tar dig

till och från platser. Även mental träning kan vara ett hjälpmedel för att hantera stressande situationer.

3.3 Högekänslighet och kreativitet

Aron (2013, s. 188f) hävdar att nästan alla högekänsliga personer är konstnärliga eller uppskattar konst på ett djupt plan. Några av oss har dessutom konsten som livsuppgift och försörjer oss på den. Kreativitet kan då bli en sorts prestation som kräver att vi borde undvika överstimulering. Hon säger att konstnärliga personer ofta drar sig tillbaka för att skapa, vilket leder till att vi blir ännu mer känsliga och understimulerade i vår kreativa isolering. När vi sedan ska presentera det vi skapat är vi ytterst känsliga för att utföra, förklara, visa och sälja vårt arbete. Vi är också känsliga mot kritik och hyllningar. Aron menar att mycket av konstnärens lidande skulle kunna förhindras genom att förstå och skapa en balans mellan dessa ytterligheter.

Något som påverkar musikerskapet är också motivation och disciplin. Jag har själv sett det som betungande att ständigt jobba för att utvecklas. Jag blir aldrig tillfredsställd eller färdig som musiker. Samtidigt är det också det mest fantastiska med yrket. Att jag får utveckla mina färdigheter och se framsteg.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att högekänsliga bearbetar information djupt och komplext, vi uppfattar väldigt mycket av det som händer i vår omgivning och vi känner stark empati och reagerar starkt på både positiva och negativa emotioner. Detta kan ses som yttre och inre stimulering. Dessa funktioner kan avläsas på hjärnans sätt att bearbeta information. För att en högekänslig person ska fungera optimalt behöver mängden stimulering vara i balans.

4 Undersökningen

I detta kapitel diskuteras forskningsansats, metodval och den empiriska studiens genomförande. Min avsikt var från början att göra en litteraturstudie på temat högekänslighet och musikerskap, men det finns väldigt lite forskning kring detta samband. Därför valde jag att göra en empirisk studie för att undersöka musikers uppfattningar av högekänslighet i sitt yrke. Jag är intresserad av deras subjektiva uppfattningar och att lyfta fram variationer i hur högekänslighet i musikeryrket uppfattas.

4.1 Den fenomenografiska forskningsansatsen

Fenomenografin står för att undersöka människors tankar om och uppfattningar av olika fenomen hävdar Dahlgren och Johansson (i Fejes & Thornberg, 2009, s.122ff). De poängterar att vi aldrig kan vara säkra på att genom en undersökning upptäcka alla tänkbara uppfattningar. Genom att utöka försökspersoner eller välja en annan undersökningsgrupp kan antalet upptäckta uppfattningar utökas. Fenomenografiska intervjuer innehåller endast ett fåtal frågor. Utgående från svaren kan intervjuaren ställa frågor som ger respondenten möjlighet att vidareutveckla sitt svar. Detta har dock inte varit möjligt i min studie eftersom jag på grund av respondenternas antal valde att genomföra intervjuerna skriftligt per epost. Jag är medveten om att detta begränsar studien och inverkar på validiteten.

Enligt Patel och Davidson (2003, s.33) sker den fenomenografiska analysen i fyra steg, vilka i detta arbete presenteras i kapitel fem. Stegen är följande: 1. Bekanta sig med materialet och få ett helhetsintryck. 2. Uppmärksamma likheter och skillnader i svaren. 3. Kategorisera uppfattningarna. 4. Studera den underliggande strukturen i kategorierna.

Patel och Davidson (ibid.) hävdar att kategorierna inte bör överlappa varandra för att de sedan ska kunna jämföras i relation till varandra. De poängterar att fenomenografin inte strävar efter att finna teorier, eftersom människors uppfattningar kan förändras bland annat genom lärande och utveckling. "Fenomenografin undersöker variationer i

uppfattningar och uppfattningar är subjektiva, vilket betyder att subjektivitet ses som sanning" (jfr. Kierkegaard 1957, i Backström-Widjeskog, 2008, s.149f).

Enligt fenomenografisk ansats studerar jag variationer i individernas sätt att uppfatta och uppleva fenomen i deras vardag. Det handlar om vilken innebörd den enskilda människan sätter i det som upplevs snarare än söka samband och förklaringar (Backström-Widjeskog 2008, s. 151f). Genom att jämföra variationer (likheter och skillnader) i respondenternas uttalanden, grupperas dessa i kvalitativt skilda fokuseringskategorier (som i denna studie utgörs av de utmärkande dragen). Jag gör således en innehållslig tolkning av intervju svaren.

Fokuseringskategorierna markeras med kursiv stil och beskriver de högekänsliga musikernas utmärkande drag med avseende på de utvalda dimensionerna. Varje kategori anses lika betydelsefull och ifall en respondent uttryckt flera olika uppfattningar har uttalandet inordnats i flera kategorier. Detta betyder att uppfattningarna överskrider antalet respondenter. Fokuseringskategorierna illustreras med utdrag ur respondenternas svar som åskådliggör den centrala innebörden i kategorin.

4.2 Genomförande

På sociala medier efterlyste jag högekänsliga att intervjua och utifrån de tjugotal personer som visat intresse valde jag ut sju respondenter som fick svara skriftligt på åtta öppna frågor (bilaga 1). Respondenterna är både män och kvinnor i olika åldrar som studerar och/eller jobbar som musiker, vilket är preferenser för mitt urval. Jag gjorde en pilotstudie för att testa om mina frågor fungerade och har inkluderat pilotpersonens svar i analysen.

Intervjufrågorna har jag ställt utifrån tre dimensioner: sociala relationer, prestationer och kreativitet för att undersöka respondenternas uppfattning av tankar, känslor och beteende i relation till centrala delar av musikeryrket. Eftersom jag önskade att svaren skulle vara så spontana som möjligt gav jag respondenterna ett dygn på sig att svara på frågorna. Då respondenterna hade tid att svara skickade jag ut frågorna via epost. Stavfel i deras skriftliga svar har rättats men i övrigt citeras de ordagrant. Respondenternas anonymitet garanteras genom att varken deras namn eller kön nämns. Respondenterna

är markerade med bokstäverna a-g, bokstaven inom parentes anger vem av respondenterna som citeras.

5 Resultatredovisning och analys

I detta kapitel redovisas och analyseras respondenternas tankar kring hur högkänsligheten påverkar deras musikerskap utgående från tre dimensioner:

- sociala relationer (samarbete, gruppdynamik, marknadsföring, kundkontakt)
- prestationer (stress, kritik och beröm)
- kreativitet (motivation, utveckling, skapande och emotionell koppling till musiken)

Hur uppfattar respondenterna att högkänsligheten inverkar på dessa dimensioner relaterat till deras musikerskap? Jag låter nu respondenternas röster framträda.

5.1 Högkänsliga musiker och sociala relationer

Hur uppfattar respondenterna den sociala dimensionen av musikeryrket så som gruppdynamik, samarbeten, marknadsföring och kundkontakt relaterat till sin högkänslighet? Respondenterna bestod av både *extroverta* och *introverta*, tre av respondenterna uppfattar sig som både extrovert och introvert, det vill säga *ambivert*.

Samtliga respondenter ger uttryck för att vara *inkännande* i sociala sammanhang. Respondenternas svar visar att *introverta* kan påverkas *negativt* av intryck från andra.

" [...] Om jag är extrovert eller introvert varierar alltså, men jag tillhör inte definitivt någondera kategorin. I musikaliska sammanhang tar skillnaden sig i uttryck så att jag gärna utvecklar musik med andra nära mig, men med okända människor är jag blyg och lite rädd att presentera mina idéer. Spec. i mitt eget band finns det en mycket stark personlighet som ofta tar kål på mina krafter, jag suger i mig hans energier som i sin tur kan tona ner min egen inspiration." (c)

"Introvert. Älskar att umgås med trygga människor jag trivs med, men alla övriga sociala sammanhang är väldigt påfrestande. Jag tvingas jobba hårt på att bygga nätverk som musiker och att tänka på att inte bli för kort i tonen åt folk om jag blir trött. Har märkt att mina introverta sidor kan uppfattas som att jag är otrevlig, och det skadar framtida samarbeten." (g)

En introvert person anser att musikeryrket kräver att hen är mer utåtriktad än vad hen känner sig, både på scen och i övningssituationer tillsammans med andra. Tre av respondenterna uttrycker att de måste *anpassa sig* till människorna runt omkring dem.

”Är en introvert, men som musiker känner jag mig att jag ofta måste överkompensera de sociala. Antingen på scen när man uppträder, eller i situationer där man jobbar i ensembler.” (a)

En *extrovert* person lyfter fram att hen alltid känner in gruppens dynamik och sedan hittar sin roll genom att *anpassa sig*. Detta kan vara en *utmaning* ifall hen måste ta en roll som inte känns naturlig.

”Extrovert. Före jag väljer min egna roll i gruppen, brukar jag alltid först beakta arbetsgruppens ”sociala hierarki” (hurdana personligheter gruppen har och hur de fungerar tillsammans) Det kan vara svårt ifall du hamnar anpassa dig själv för mycket, oftast fungerar det dock bra.” (b)

Samma person ser den sociala dimensionen av musikerskapet som något *positivt* men anser sig vara *stresskänslig* och bävar för mängden arbete denna typ av ansvar medför.

”Det är spännande och trevligt att kontakta nya människor, men det blir enkelt jobbigt om man måste kontrollera allt själv. Det jobbiga med att vara kontaktperson är själva mängden av tidtabeller och material som man måst ha koll på. Det verkar ibland som om man har otroligt mycket att göra, särskilt om du måste bära på det ensam.” (b)

Fem av respondenterna visar sig vara *reflekterande*. En av dem uttrycker sin oro för att bli missförstådd och rädsla för konsekvenserna.

”Jag är lite av båda, har alltid haft svårt i sociala situationer då jag dessutom är ADHD vilket gör att jag är lite för impulsiv i vissa situationer och inte riktigt har nåt filter. Jag försöker lära mig av hur andra ”normala” människor beter sig och försöker läsa av dom andra som jag jobbar med, ibland mera- och ibland mindre framgångsrikt. Dom som jag jobbat med en längre tid har väl vant sig med att jag är lite socialt akward men jag tror det stängt en del dörrar för mig också.” (e)

När det kommer till marknadsföring, koordinering och kontakt med okända personer uttrycker flera av respondenterna en rädsla för överbelastning och missförstånd, vilket påverkar dem *negativt*. Fem personer känner sig *osäkra* och anser till exempel

telefonkontakt vara svårt eftersom de tror att det lätt kan uppstå missförstånd. En av respondenterna har ingen erfarenhet av denna typ av uppgifter.

" [...] Telefonskräcken hänger ihop med högekänsligheten på så sätt att jag inte vill prata i telefon då jag har svårt att bara förlita mig på enbart ett samtal. Blir alltid osäker vad den andra menar då jag är van att alltid läsa kroppsspråk, sinnesstämningar, attityder osv då jag träffat människor ansikte mot ansikte." (g)

" [...] En rädsla uppstår att man blir osams med den man pratar med eller att han eller hon tycker annorlunda och man ändrar sig efter deras åsikt. Kontaktperson är ett ansvarsfullt uppdrag och jag kan ha väldigt svårt med plötsliga förändringar som leder till att man överanalyserar situationer eller att det uppstår sömnlösa nätter för man ligger och tänker på hur man ska lösa en viss situation så att alla parter blir nöjda. Om en förändring sker som påverkar en tidtabell eller något annat som personer i teamet behöver veta kan jag också ha svårt att meddela det. Speciellt ringa. En rädsla kring hur personerna tar det uppstår lätt." (d)

En respondent känner ett *kontrollbehov* och då blir ansvarsbiten tung poängterar hen. I hens fall är det inte den sociala dimensionen som skapar osäkerhet.

" [...] Har inga stora problem med att ringa runt och boka olika konserter, eller marknadsföra dem. Problemet ligger i att jag blir osäker och nervös om jag känner att allt ansvar faller på mig. Dvs. ingen hjälper till med att boka PA, kolla spelnings- och soundchecktider, boka övningar. Faller allt detta på mig, och något går snett känns det som att allt faller på mig och blir mitt fel. Så ansvarsbiten och kontrollbehovet här känns som den svåraste biten, vill ofta ha stenkoll på allt." (f)

Gemensamt för alla respondenter är att de känner in gruppdynamiken och deras beteende påverkas av uppfattningar av andras humör och attityd. De anpassar sig till situationer och kan känna ett *ansvar* att hålla en god stämning i sociala sammanhang. I yrket som musikpedagog kan detta ses som en *positiv* egenskap, men samtidigt kan det bli en *belastning*.

"Jag tror att det till stor del gör mig till en bra pedagog- jag är bra på att handskas och läsa av människor. Dels kan det också sätta en i "svåra" situationer, eftersom jag kan läsa av en gruppdynamik snabbt, och den inte alltid är bra och jag vill hålla dynamiken positiv. Känner jag att detta faller på mig blir det tungt." (f)

Majoriteten av respondenterna anser att de påverkas av andras kommentarer och uttryck. En respondent påpekar att hen påverkas mycket starkt av intryck från andra och att det kan vara svårt att distansera sig från andra i till exempel en övningssituation eller undervisningssituation. Om samspelet fungerar bra och det finns ömsesidig respekt fungera också det musikaliska bättre uttrycker hen. Att hen är *empatisk* ser hen som en *fördel* i sin roll som musikpedagog.

” [...] Då jag samarbetar med andra musiker är det oerhört viktigt att vi synkar och att jag känner att vi förstår och respekterar varandra. Om vi sedan synkar bra funkar den musikaliska kontakten mellan varandra sedan oerhört bra då jag så lätt läser andra. Som musikpedagog ger högkänsligheten mig ett verktyg att förstå mina elever. Motivation, attityd och ändringar i humöret är jag snabb på att snappa upp. En nackdel att jag kan gå i baklås av elever med dålig attityd eller motivation då jag lätt tar in för mycket och blir på samma humör själv. Har svårt att distansera mig från elevernas känslovärld.” (g)

Ur svaren gällande sociala relationer utkristalliseras följande kategorier:

Tabell 1: Utmärkande drag bland högkänsliga musiker relaterat till sociala relationer

Utmärkande drag	a	b	c	d	e	f	g
Extrovert		x					
Introvert	x			x			x
Ambivert			x		x	x	
Inkännande	x	x	x	x	x	x	x
Empatisk						x	x
Osäker			x	x	x	x	x
Reflekterande		x	x		x	x	x
Stresskänslig		x			x		
Kontrollbehov						x	
Ansvarstagande	x	x	x	x	x	x	x

5.2 Högekänsliga musiker och prestationer

Musikeryrket präglas till stor del av prestationer. I mina frågor ville jag ha svar på hur respondenterna uppfattar att högekänsligheten påverkar deras förhållningssätt och förmåga till prestation samt hur de hanterar kritik och beröm. Jag var också intresserad av att veta hur personerna hanterar stress, eftersom det är en ofrånkomlig del av yrket.

Gemensamt för alla respondenter är att de upplever att omständigheter och andra personer kan påverka deras prestationer *negativt*. De är alltså *inkännande* även när det gäller prestationer. En person säger sig även påverkas av rummet hen spelar i.

”Ja. Jag är helt beroende av människorna i min närhet eller stämningen i rummet då jag musicerar. Jag kan inte stänga av och gå in i mig själv om det finns andra i rummet. Inte ens min närmsta familj. Även lukter, temperatur i rummet eller ljus som stör kan jag ha svårt att strunta i. Rummet är viktigt. Har svårt att spela i fula rum. Mycket som ska klaffa för att jag ska kunna prestera bra.” (g)

Tre av respondenterna uttrycker att *inre och yttre psykisk påverkan* kan vara en *utmaning*. Respondenterna är *analyserande* och att deras prestationer kan påverkas *negativt* av egna tankar eller andras kommentarer och ansiktsuttryck.

”[...] Gällande mina egna prestationer är jag mycket självkritisk, men kanske främst då jag spelar live märker jag hur stor påverkan det har. Jag läser in massor i varje människas ansikten och kroppsspråk (både bandmedlemmar och publik), känner vad de känner, och känner som att jag och mina prestationer är mycket mer iakttagna än de troligtvis på riktigt är. Detta påverkar hur jag presterar, jag är aldrig riktigt fri framför en publik.” (c)

”Har lätt för att överanalysera. Publiken behöver bara ge en skeptisk min eller se lite sur ut för att jag ska börja tänka "är det något fel" Fast de egentligen kan tycka att det är hur bra som helst.” (d)

Fem av sju respondenter anser sig vara *självkritiska* och har lätt för att ta andras *kritik personligt*. Det kan vara *svårt* att ”skaka av sig” kritik och ta till sig beröm.

"Den första reaktionen jag får inom mig är alltid starkt defensiv, och känner mig krossad av det minsta lilla kritik. Men redan efter en 10 minuter efter bearbetande så kan jag hantera det bättre. Beröm tar jag enbart emot genuint när jag tycker att de har rätt." (a)

"All kritik fastnar i mitt huvud och mina känslor för alltid. Beröm sitter inte fast lika hårt. Har svårt att ta emot beröm om jag inte märker att berömmet kommer med själ och hjärta. Ytligt beröm betyder ingenting. Däremot kan jag känna stort stöd av vissa människor även utan att de berömmar med ord. Det är kanske det viktigaste berömmet för mig." (g)

"Mycket dålig med kritik, kan älta det i årtal, ända tills jag behärskar det jag blivit kritiserad för. Är nog rätt beroende av beröm och bekräftelse måste jag erkänna. kan nog vara en stor orsak jag drogs till denna bransch." (e)

En respondent lyfter fram att hens förmåga att hantera feedback är *varierande*.

"Det går i perioder. Under perioder av låg självkänsla och självförtroende, kan kritik helt förstöra fokusen. T.ex. då man håller på med något som är nytt och obekvämt, kan feedback orsaka en sorts jojo effekt. Då blir mina tankar erövrade av domhär kommentarerna. Det är otroligt svårt att komma bort från det tankesättet." (b)

Två av respondenterna uttrycker ett *positivt* och moget förhållningssätt. De jobbat mycket på att få *distans till feedback*.

"Jag tackar alltid för både negativ och positiv kritik. Jag är relativt bra på att sälla kritik-det som känns väsentligt tar jag till mig, det andra försöker jag glömma bort. Dock har det inte alltid varit så- det tog mig ett par år att förstå att man inte ger konstruktiv kritik för att vara elak eller nedvärderande. Före blev jag nog väldigt ledsen och kände mig dålig som människa. Det kunde t.o.m. bli så "dramatiskt" att jag tänkte sluta musicera. Tror att vändningen till stor del beror på erfarenhet, ålder och självkänsla. Också det faktum att den ena åsikten som en annan person har inte behöver vara det enda rätta har också varit till stor hjälp, rent tankemässigt. [...] Förut blev jag lätt nedslagen om något inte gick som jag ville, eller jag fick negativ kritik. Då sög det kraften ur mig, och jag gjorde det för att jag "måste". Satsade inte heller på ett bra slutresultat under "dipparna". Nu, som äldre, är jag mycket mer angelägen om att göra ett bra jobb- dvs. förbereder jobbet mer. Blev jag dock rosad med fin kritik och uppmuntran kändes det som att jag hade hela världen för mina fötter, och hade motivation till vad som helst. Nu är jag mera jämn." (f)

”Blivit mycket bättre med tiden. Svarar tack med ett leende idag när någon berömmar.
Förr hade jag full show att förklara hur något borde varit bättre eller hur jag kunde gjort
det hela så mycket bättre. Men det har varit en stor process.” (d)

Är det då skillnad på prestationer? En respondent anser att hen känner sig säker när hen uppträder men däremot är personen känslig för kritik som berör hens sångundervisning, kanske för att hen inte känner sig lika säker och erfaren inom det området. Även detta är ett bevis på att högekänsliga är *analyserande*.

” [...] Jag har kommit så lång i den egna processen att jag förstår att det jag presterar på scen inte värderar mig som människa. Däremot har jag svårare att inte ta kritik mot min undervisning personligt. Varför vet jag inte, eventuellt för att det är något jag inte hållit på med under en så lång tid. (f)

Två av respondenterna upplever att deras *emotionella koppling* till musiken påverkar deras prestationer både *positivt* och *negativt*.

”Ja blir ofta och lätt emotionellt kopplad i musiken jag uppträder med. Som motsats har jag också väldigt svårt att inte visa ifall jag ogillar något som jag är tvungen att göra.” (a)

” [...] Konstnärligt tror jag att högekänslighet ger mig en fördel, jag känner låtarna jag framför på riktigt och behöver aldrig fake:a. det hjälper mig i mitt låtskrivande också. (e)

Hur påverkas högekänsliga av stress och hur hanterar de den? Stress påverkar respondenternas prestationer *negativt*. Stresshantering är ett problem för respondenterna och flera av personer beskriver det med känslor så som ångest och panik. Samtliga respondenter uttrycker sig vara *stresskänsliga*. Vilka metoder använder respondenterna för att hantera stress? Fyra av personerna anser sig ha hjälp av *struktur* och jobbar extra systematiskt under stress.

”Med att jobba extra systematiskt för att motarbeta kaoset som stress orsakar inuti.” (a)

”Inte så bra. Jag sover dåligt, är jobbig för andra och för mig själv. Jag försöker i dessa situationer stanna upp och re-organisera mitt liv i mindre bitar, t.ex. med hjälp av en kalender.” (b)

"Detta är något jag blivit mycket bättre på under åren. Förut gick jag lätt under av stress. Nu har jag kommit så lång i min självutveckling att jag lärt mig att inte släppa in stressen. Jag kan få ångest, nästan panik, i mycket stressfulla enskilda situationer, men jag tar inte på mig långvarig stress längre, iaf inte på samma vis som förut." (c)

Ensamhet och lugn kan hjälpa vid stressiga situationer uttrycker två av respondenterna.

"Vid stress blir jag otrevlig och allmänt socialt inkompetent. Försöker minimera intrycken utifrån och stänger in mig för att arbeta ostört. Stressiga situationer skapar snabbt ångest och jag gör nästan vad som helst för att slippa ur situationen så snabbt som möjligt." (g)

"Jag har väldigt svårt att hantera stressiga perioder och försöker än idag hitta metoder hur jag kan övervinna stress. Det påverkar mig väldigt negativt och jag får försöka söka mig till en lugn vrå och "berätta för mig själv" att inget farligt har hänt eller liknande och att jag inte behöver ta det hela så allvarligt." (d)

En av respondenterna säger sig *inte kunna hantera stress* (1).

"Det är jag otroligt dålig på. Jag bygger upp en inre stress och panik- "Det här måste jag komma ihåg, jag får inte glömma detta", osv. Sover dåligt och tror att världen (i vissa fall) ska gå under. Absolut en av mina svagaste sidor. Antagligen för att kontrollbehovet är rätt så stort, och det egna kravet på att vara alla till lags och inte göra fel ligger på." (f)

Ur svaren gällande prestationer utkristalliseras följande kategorier:

Tabell 2: Utmärkande drag bland högkänsliga musiker relaterat till prestationer

Utmärkande drag	a	b	c	d	e	f	g
Inkännande	x	x	x	x	x	x	x
Stresskänslig	x	x	x	x	x	x	x
Analyserande			x	x		x	
Emotionell	x				x		
Självkritisk	x	x	x		x		x
Tar kritik personligt	x	x	x		x		x
Varierande förmåga att ta emot feedback		x					
Distanserad till feedback				x			x

5.3 Högkänsliga musiker och kreativitet

I följande avsnitt redovisas och analyseras hur respondenterna uppfattar att högkänsligheten påverkar deras inspiration, kreativitet, motivation och utveckling. Respondenterna upplever både för- och nackdelar av högkänsligheten i sitt konstnärliga uttryck. Alla respondenter anser att psykiska och fysiska intryck påverkar deras kreativitet. De är alltså *inkännande* även i detta avseende. Tre personer ser högkänsligheten som en *nytta* i deras skapande medan två anser högkänsligheten både som en *nytta* och *utmaning* i deras kreativitet. Personerna påstår att de lever sig in i musiken och har en stark *känslomässig koppling* till sitt arbete. Högkänsliga både *inspireras* och *distraheras* av alla intryck de får från sin omgivning.

”Både och. jag är empatisk och läser lätt av andras känslotillstånd, på gott och ont. Det gör mig lyhörd, men kan också göra så att jag tar andras problem med mig hem och lämnar grubblandes, speciellt i undervisningssammanhang. Ur konsertvinkel så hjälper det mig oftast, men jag kan också bli väl påverkad när man ser olika känslor, t.ex. under begravningar. Både på gott och ont alltså.” (f)

"Både hjälper och stjälper. Jag drar tonvis med inspiration från ALLT till höger och vänster, så på det viset hjälper det. Jag har dock svårt att göra något konkret av inspirationen pga att allt runtomkring mig konstant ger mig starka intryck, jag har svårt att koncentrera mig på en sak med tusen olika saker som snurrar i mitt huvud samtidigt. Med andra ord, högekänsligheten gör mig mycket inspirerad, men den hindrar mig delvis från att göra något av min inspiration." (c)

"Definitivt. Som låtskrivare kan tankefrön växa till fina berättelser, då man låter känslorna handleda pennan och melodierna. Det är också enklare att hitta flow då man enklare blir stimulerad av miljöer och känslor." (b)

Två av respondenterna uppfattar högekänsligheten som en *utmaning* när det gäller deras kreativitet och skapande. De har svårt att bli nöjda med sin musik eftersom deras känslor pendlar så mycket. En av respondenterna säger sig vara tvungen att skapa en *distans* till arbetet och helt koppla bort känslorna för att kunna slutföra något.

"Stjälper mera än hjälper. Om man talar komposition, så orsakar högekänslighet en berg-o-dalbana i allt kreativt i mitt fall. Ett stycke man skriver kan kännas väldigt bra en dag, men två timmar senare ur uselt. Men sen igen nästa dag känns det bra igen. Jag får ingenting slutfört om jag inte stänger ut känslorna och tänker mera kliniskt. Det gäller i nästan alla aspekter i musik." (a)

"Stjälper. När jag ska försöka skapa något (skriva låt, hitta på ett solo eller programmera ett sound) Jag har otroligt svårt att bli färdig och vet inte riktigt när jag ska vara nöjd för känner jag inte "mättad" (d)

Hur påverkar högekänsligheten motivationen? En person säger sig vara *hängiven* i allt hen gör och att hen oftast tar sig an uppgifter hen själv är intresserad av. Det leder också till att personen väljer bort vissa uppgifter vilket hindrar utvecklingen in i den.

"Jag är väldigt motiverad i allt jag gör, men också mer selektiv i vilka uppgifter jag tar åt mig. Det kan hända att jag medvetet undviker saker som jag inte kan. Detta hindrar förstås utvecklingsprocessen. Det bästa är att jag kan öva på något som motiverar mig i flera timmar utan att bli uttråkad." (b)

En annan respondent säger att *rädslan för kritik* ger personen motivation att utvecklas.

"Eftersom jag är dålig med kritik så vill jag hela tiden bli bättre för att slippa kritik, främst från mig själv så det skulle jag väl vilja påstå är bra för motivation, disciplin och utveckling." (e)

Högekänsligheten och intrycken kan ge ett *behov* av att musicera och ses då som en *nytta* i musikerskapet. En respondent säger sig sällan använda självdisciplin. Respondentens motivering kring nyttan har fått ge rubriken till mitt examensarbete eftersom den beskriver styrkan med att vara högekänslig musiker.

”Högekänsligheten ger mig ett behov av att musicera, så jag behöver sällan använda självdisciplin. Jag har dock svårt att öva på uppgifter som inte ger mig möjlighet att känna något, t.ex. teknikövningar. Jag har därför dålig spelteknik då jag alltid prioriterar att spela med känslorna framför att traggla ett stycke till perfektion. [...] Högekänsligheten är min ständiga källa till inspiration då jag alltid har så mycket känslor att ge utlopp för. Saker känns hela tiden. Musiken är det enda som kan nollställa mina känslor och när känslorna blir för mycket eller för stora kan jag spela bort dom med musiken. Att inte få spela bygger upp fördämningar av känslor som förr eller senare brister. Utan högekänsligheten skulle jag inte ha samma behov av musik.” (g)

Ur svaren gällande kreativitet utkristalliseras följande kategorier:

Tabell 3: Utmärkande drag bland högekänsliga musiker relaterat till kreativitet

Utmärkande drag	a	b	c	d	e	f	g
Inkännande	x	x	x	x	x	x	x
Känslomässig koppling till musiken	x	x	x	x	x	x	x
Ser högekänsligheten som en nytta		x			x		x
Ser högekänsligheten som en utmaning	x			x			
Ser högekänsligheten både som nytta och utmaning			x			x	
Hängiven		x					
Rädd för kritik					x		
Kreativt behov	x	x	x	x	x	x	x

Högekänsliga personer är reflekterande individer. De känner in sin omgivning och påverkas lätt av yttre faktorer, men även inre faktorer, egna känslor och tankar. Respondenternas svar uttrycker att högekänsliga har en stark emotionell koppling till sitt arbete och ett stort kreativt behov. Hos många råder rädsla och osäkerhet inte bara för vad andra ska tycka och tänka, utan också för den egna förmågan att hantera överbelastning och krävande situationer. Flera respondenter har ett starkt kontrollbehov, kanske för att de vill skydda sig själva från påfrestningar.

6 Sammanfattande diskussion

Syftet med arbetet har varit att undersöka vad högekänslighet är, vilka utmärkande drag som förekommer bland högekänsliga musiker relaterat till sociala relationer, prestationer och kreativitet, samt att analysera vilken nytta och utmaning musiker upplever med att vara högekänslig. I detta kapitel kommer jag sammanfatta resultatet av min forskning.

Jag kan konstatera att den teoretiska bakgrundsteckningen stöder min empiriska forskning. Cirka 20 % besitter personlighetsdraget högekänslighet, vilket betyder att en minoritet bearbetar intryck djupare och mer komplext än majoriteten. Detta kan avläsas på hjärnans sätt att bearbeta information.

Jag vill poängtera att man inte kan dra för många slutsatser av mina resultat eftersom jag haft ett litet underlag och skriftliga svar är begränsade jämfört med regelrätt intervjusituation. I min studie har det dock varit intressant att få ta del av individers upplevelser och uppfattningar av hur högekänsligheten påverkar dem i deras musikskap. I kapitel fem redovisas de utmärkande dragen som förekommer hos respondenterna. Högekänsliga påverkas starkt av både inre och yttre stimulering. Fysiska intryck från omgivningen påverkar högekänsligas kreativitet och prestation. I sociala relationer, prestationer och kreativitet påverkas musiker av inre och yttre psykisk stimulans.

Det är främst i den kreativa dimensionen av musikskapet som respondenterna ser högekänsligheten som en nytta. Personerna har ett kreativt behov och de har en stark känslomässig koppling till musiken. Gällande sociala relationer och prestationer är högekänsligheten på många sätt en utmaning. Hos flera råder en osäkerhet över andra människor och en rädsla för överbelastning. Det är av stor betydelse att högekänsliga musiker hittar strategier genom vilka de kan hantera och undvika överbelastning.

6.1 Fortsatt forskning

Jag kunde ha gått djupare in i teoretiska bakgrundsteckningen, men jag valde att lägga fokus på den empiriska forskningen. I fortsatt forskning kunde göras en djupdykning i såväl det teoretiska som det empiriska kring högekänslighet och de olika dimensionerna. Det kunde också göras en jämförelse mellan icke-musiker och musiker och deras uppfattningar av nytta och utmaningar kring de olika dimensionerna. Intressant skulle även vara att studera ifall högekänslighet har ökat i vår tid, med tanke på hur samhället ser ut idag.

6.2 Den pedagogiska nyttan

Att jag själv är högekänslig ser jag främst som en nytta i min undervisning. Jag är lyhörd och försöker anpassa mina krav på eleven utifrån dagsformen. Ibland är det tungt då jag märker att eleven är trött, stressad eller nerstämd, men ofta ger sången utlopp för detta. Eleverna, speciellt högekänsliga, har ett kreativt behov.

Genom studien har jag fått många tankar kring hur jag i min sångundervisning kan ta i beaktande högekänsliga elever. Det är av högsta prioritet att skapa en trygg atmosfär där alla personlighetsdrag är respekterade. Eftersom högekänsliga personer tar emot yttre och inre stimuli mycket starkt är det viktigt att vara tydlig och att inte ge för mycket information åt gången. Jag behöver ge eleven tid att begrunda och testa. I grund och botten gäller dessa principer för all undervisning, även undervisning av icke högekänsliga.

Som lärare behöver jag vara uppmärksam på miljön vi vistas i. Lagom ljust, lagom varmt och en trevlig, bekant miljö stöder eleven. Det är viktigt att ta pauser för att undvika överstimulans. Jag bör också tänka på att inte överbeskydda eleven, men att göra mitt yttersta för att prestationer ska bli en positiv upplevelse. Till exempel kan jag inför ett uppträdande försöka förbereda eleven så gott det går, kanske genom en generalrepetition. Högekänsliga är ofta kreativa och intuitiva, improvisation och komposition kan vara naturligt för högekänsliga. Det är viktigt att jag låter kreativiteten få plats i undervisningen.

6.3 Avslutning

Vår förmåga att skapa och prestera påverkas av vårt mående. Våra känslor och tankar påverkar vårt beteende. Därför ser jag det som en nödvändighet att reflektera kring vilka faktorer som påverkar oss, vilka dimensioner som inspirerar respektive distraherar oss i vårt musikerskap. Personligen känner jag att rädslan för överbelastning har bytts ut mot en medvetenhet om vad jag behöver och mår bra av. Jag hoppas att ökad medvetenhet kring högekänslighet kan stöda dig i ditt musikerskap och liksom en av respondenterna uttryckte, "vara din ständiga källa till inspiration"!

Referenser

Aron E. N. (2013). *Den högkänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Kensington Publishing Corp, svensk utgåva: Egia.

Aron E. N. (1996). <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/> (17.2.2017).

Backström-Widjeskog B. (2008). *Du kan om du vill – Lärares tankar om fostran till företagsamhet*. (Doktorsavhandling) Pedagogiska fakulteten, Åbo Akademi. Tillgänglig: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/36674/BackstromBettina.pdf?sequence=1>

Cain S. (2012). The power of introverts.
https://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts?language=sv#t-254872
(1.2.2017).

Fejes A. & Thornberg R. (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Liber AB.

Hwang P. & Lundberg I. & Rönnerberg J. & Smedler A-C. (2007). *Vår tids psykologi*. Natur och Kultur.

Hägglund M. & Dahlin D. (2012). *Drunkna inte i dina känslor*. Libris.

Insula (anatomy). (2015). [https://sv.wikipedia.org/wiki/Insula_\(anatomy\)](https://sv.wikipedia.org/wiki/Insula_(anatomy)) (10.2.2017).

Jonkman L. (2013). *Introvert – Den tysta revolutionen*. Bokförlaget Forum.

Kemp A. E. (1996). *The Musical Temperament – Psychology & Personality of Musicians*. Oxford University Press.

Lindholm M. (2015). *Högkänslighet hos musiker – En jämförelse mellan musiker och icke-musiker* (Kandidatuppsats) Karlstad: Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap. Karlstads Universitet. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:853097/FULLTEXT01.pdf> (13.4.2017).

Moxnes P. (2008). *Fasettmänniskan – Teori och forskning om personlighet och roller*. Studentlitteratur.

Patel R. & Davidson P. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Rydén O. *Sociala intelligens*. Nationalencyklopedin.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/social-intelligens> (4.4.2017).

Bilaga 1

1. Är du extrovert/introvert? På vilket sätt tar du det i beaktande i sociala sammanhang i ditt jobb som musiker?
2. Tycker du att det är svårt att marknadsföra dig själv? Boka konserter? Vara kontaktperson? etc. Varför?
3. Känner du att högekänsligheten påverkar dina prestationer? Hur?
4. Hur hanterar du kritik och beröm?
5. Hur hanterar du stressiga perioder och situationer?
6. Hjälper/stjälper högekänsligheten dig i din kreativitet? Motivera (när, var, hur, varför?)
7. Hur tycker du högekänsligheten påverkar din motivation, disciplin, utveckling som musiker?
8. Något annat du vill berätta om hur högekänsligheten påverkar dig i ditt arbete som musiker (och musikpedagog)?